



В течение многих лет я проходил подготовку вместе с другими выдающимися врачами, которые сегодня «делают медицину». Публикуя статьи в научной литературе, постоянно посещая образовательные семинары, мы без конца настаивали на том, что болезни сердца являются всего лишь результатом повышенного уровня холестерина в крови.

(Рассказывает Доктор Дуайт Ланделл.)

Единственной приемлемой терапией было предписание лекарств для снижения уровня холестерина и диеты, которая строго ограничивает потребление жиров. Последнее, конечно, уверяли мы, должно было снизить уровень холестерина и предотвратить болезни сердца. Отклонения от этих рекомендаций считались ересью или результатом врачебной халатности.

Все это не работает!

Все эти рекомендации больше не являются научно и морально оправданными. Несколько лет назад было совершено открытие: реальной причиной сердечно-сосудистых заболеваний является воспаление в стенке артерии. Постепенно это открытие приводит к изменению концепции борьбы с болезнями сердца и другими хроническими заболеваниями.

Проще говоря, если в организме отсутствует воспаление, холестерин никоим образом не может накапливаться в стенке кровеносного сосуда и привести тем самым к сердечным заболеваниям и инсультам. Если нет воспаления, холестерин свободно перемещается в организме, как это изначально задумано природой. Именно воспаление вызывает отложения холестерина.

Некоторые из нас просто придерживались рекомендованной и широко пропагандируемой диеты с низким содержанием жиров и высоким содержанием полиненасыщенных жиров и углеводов, не подозревая, что тем самым мы многократно травмировали свои кровеносные сосуды. Эти повторяющиеся травмы провоцируют хроническое воспаление, которое, в свою очередь, приводит к сердечным заболеваниям, инсульту, диабету и ожирению.

Позвольте мне повториться: травмы и воспаление наших кровеносных сосудов вызваны диетой с низким содержанием жира, рекомендуемой в течение многих лет традиционной медициной.

Каковы же основные причины хронического воспаления? Проще говоря, это избыток потребления продуктов с высоким содержанием простых переработанных углеводов (сахар, мука и все изделия из них), а также чрезмерное потребление растительных масел омега-6, таких как соевое, кукурузное и подсолнечное, которые содержатся во многих переработанных продуктах.

Когда мы наслаждаемся изысканным вкусом сладкой булочки, наш организм реагирует тревогой, как будто прибыл иностранный захватчик и объявил войну. Продукты с избыточным содержанием сахара и простых углеводов, а также продукты, обработанные в целях длительного хранения жирами омега-6, были основой американской диеты в течение шести десятилетий. Эти продукты медленно всех отравляли.

Что еще хуже, избыточный вес, который вы приобретаете, поедая эти продукты, создает перегруженные жировые клетки. Они выделяют большое количество провоспалительных химических веществ, которые усугубляют вред, причиненный высоким уровнем сахара в крови. Процесс, начавшийся со сладкой булочки, со временем превращается в порочный круг, который провоцирует болезни сердца, высокое кровяное давление, диабет и, наконец, болезнь Альцгеймера, а воспалительный процесс сохраняется...

Чем больше мы потребляем готовых и обработанных пищевых продуктов, тем больше, изо дня в день, по чуть-чуть, провоцируем воспаление. Организм человека не может переработать продукты, насыщенные сахаром и приготовленные в масле, богатым омега-6, — он не был для этого приспособлен.

Существует только один способ устранения воспаления, и это переход к потреблению продуктов в их натуральном виде. Чтобы нарастить мышечную массу, ешьте больше белка. Выбирайте сложные углеводы, такие как яркие фрукты и овощи. Сократите или

вообще исключите из рациона вызывающие воспаление жиры омега-6, такие как кукурузное и соевое масла и обработанные пищевые продукты, приготовленные с их использованием.

*Доктор Дуайт Ланделл — в прошлом руководитель персонала и заведующий отделением хирургии в Banner Heart Hospital, Меса, штат Аризона. В том же городе находилась его частная клиника Cardiac Care Center. Недавно доктор Ланделл оставил хирургию, чтобы сосредоточиться на лечении сердечно-сосудистых заболеваний с помощью диетотерапии. Он является основателем организации Healthy Humans Foundation, которая содействует оздоровлению населения. Акцент делается на оказании помощи крупным корпорациям в укреплении здоровья персонала. Он также является автором книг «Лекарство от болезней сердца» и «Великий холестеринный обман».